

澳門聾人協會

聯繫地址：澳門市場街祐漢街市祐漢社區中心四樓九(三/五)室
 澳門郵箱：一八九二號
 電話：(853) 2848 2984
 傳真：(853) 2848 2976
 電郵：info_deaf@mda.org.mo

辦公時間：
 星期一至星期五 09:00—13:00、14:30—17:45
 星期六 09:00—13:00

啟聰中心

臨時辦公地址：澳門祐漢看台街313號翠翠廣場3樓成人教育中心
 澳門郵箱：一八九二號
 電話：(853) 2841 5554、(853) 8299 7080
 電郵：kccenter@mda.org.mo

辦公時間：
 星期一至五 09:00—18:00
 星期六 09:00—13:00

聯絡我們

聾人服務中心

聯繫地址：澳門林茂海邊大馬路新門牌號數信譽樓第2座HR / C
 澳門郵箱：一八九二號
 電話：(853)2826 1658、(853)2823 3583
 緊急求助電話：6651 6093
 傳真：(853)2826 1604
 電郵：dcenter@mda.org.mo

辦公時間：
 星期一、三、五 09:30—21:00
 星期二、四、六 09:30—18:30

聽·語·愛關懷計劃辦事處

聯繫地址：澳門沙梨頭海邊大馬路335號龍匯地下A座
 澳門郵箱：一八九二號
 電話號碼：(853) 2826 1184 / (853) 6335 7575
 傳真號碼：(853) 2822 3352
 電郵地址：earlyintervention@mda.org.mo
 網址：http://www.mda.org.mo/speechandhearing/

辦公時間：
 星期一至星期五 09:00—13:00、14:30—17:45
 星期六 09:00—13:00



聾協活動快訊

8月

本會及屬下單位聾人服務中心、啟聰中心及聽·語·愛關懷計劃辦事處已逐步恢復運作，而聾人服務中心按社工局指引復運初期以必須的服務為主。

治安警察局24緊急短訊求助服務

為方便聾人及聽障人士遇上緊急情況，未能使用傳真或尋求他人代為致電999時，可以透過治安警察局24緊急短訊求助服務電話63309999報警求助。



治安警察局
 Grupo de Polícia de Segurança Pública

6330 9999
 緊急短訊求助服務

步驟 1 發出求助6330 9999短訊

必須包括以下資料：
 1. 報警人的姓名、地址、電話號碼、報警時間、報警地點。
 2. 報警原因及詳情。
 3. 報警人的身份證明文件。
 4. 報警人的聯絡電話。
 5. 報警人的其他資料。

步驟 2 提供行動控制中心的傳真短訊

步驟 3 等候救護人員到場

步驟 4 提供更多資料

步驟 5 其他情況



有需要人士可於辦公時間內到聾人服務中心辦理簡單申請，申請時須攜帶以下文件：

- 身份證正本
- 近三個月地址單(水、電費單或電話費單等)
- 聯絡人姓名和聯絡電話



澳門聾人協會
 Associação de Surdos de Macau
 Macau Deaf Association



聾協微信公眾號 聾協臉書
www.mda.org.mo

澳門市場街祐漢街市祐漢社區中心四樓九(三/五)室
 TEL: 2848 2984

經Email方式收取每月快訊

為配合各位會員以不同方式收取快訊的期望，以及響應環保，減少用紙。由即日起可到聾人服務中心登記Email地址，即可每月以電郵收取快訊。大家支持環保，齊來登記！

澳門聾人協會
 聾人服務中心
 啟聰中心
 聽·與·愛關懷計劃辦事處
 澳門聾人體育會

暑假精彩活動

我要報名

健康小秘訣系列講座

都市人因為生活節奏緊張，往往會忽略精神問題帶來的影響。現透過一系列的講座，加深大家對亞健康狀態、壓力、情緒病及其他常見的精神疾病的認識，並與大家一起破解常見的迷思。

日期	主題
2020/8/5 (三) 19:30-20:30	精神冷知識(了解什麼是亞健康狀態)
2020/8/12 (三) 19:30-20:30	壓力冷知識(認識壓力源及緩解方式)
2020/8/19 (三) 19:30-20:30	情緒冷知識(認識情緒病及預防方法)
2020/8/26 (三) 19:30-20:30	精神疾病冷知識 1.0 (認識常見的兒童精神疾病)
2020/9/2 (三) 19:30-20:30	精神疾病冷知識 2.0 (認識常見的成人精神疾病)

對象：聾人、聽障人士及家屬
 人數：每場報名人數20人
 地點：聾人服務中心
 費用：免費
 報名及查詢：
 即日起可短訊66516093、微信、
 致電28261658 找蔡小姐
 查詢或報名。



為配合防疫工作，請進出中心的參加者出示「澳門健康碼」、配合佩戴口罩及測量體溫等防疫措施。

聾人服務中心
 Centro de Apoio a Surdos

青春學堂



透過團體遊戲的形式，提升參加者的自我認識，加強他們對青春期及性知識的認識。

日期：2020年8月6-27日
 時間：逢星期一、四下午4:30-6:00
 地點：聾人服務中心
 對象：12歲或以上的聾或聽障青年
 名額：6-10人
 費用：免費

報名及查詢：
 即日起至8月4日前可短訊 66516093、
 微信、應用程式「Meet聽見」、或致電
 28261658 找蔡小姐、范小姐或林
 小姐查詢或報名。

為配合防疫工作，請進出中心人士需出示「澳門健康碼」、配合佩戴口罩及測量體溫等防疫措施。

聾人服務中心
 Centro de Apoio a Surdos



飛行棋大作戰

透過大型桌遊問答遊戲，讓兒童寓學習於遊戲，從中帶領兒童進行性教育的思考，加強自我保護意識。

對象：6-12歲聾及聽障兒童
 人數：4-6人
 日期：2020/8/14、21、28 (逢星期五)
 時間：11:00-12:00
 地點：聾人服務中心
 費用：免費



報名及查詢：
 即日起可短訊66516093、微
 信、應用程式「Meet聽見」、
 上報名，或致電28261658找
 蔡小姐、范小姐或林小姐報
 名查詢

為配合防疫工作，請進出中心人士需出示「澳門健康碼」、配合佩戴口罩及測量體溫等防疫措施。

以上活動歡迎使用應用程式「MEET聽見」報名!



日期：2020年8月3日至31日 (一)
 時間：晚上8:00至9:00
 地點：聾人服務中心
 對象：聾或聽障會員及其家屬

量血壓服務站



高血壓分類		
分類	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常	<120	<80
高血壓前期	120-139	85-89
高血壓	≥140	≥90

資料來源：美國心臟協會

健康小貼士

你近來睡得好嗎?充足睡眠可以增強抵抗力、改善學習力及穩定情緒。睡眠對生理及心理健康都是必不可少，以下是一些改善睡眠質素的小貼士，希望可以幫你「有覺好訓」。

- 保持睡房寧靜及昏暗；
- 避免在床上使用電子產品；
- 睡前做一些可以令你放鬆的事，例如閱讀、洗澡或按摩；
- 練習腹式呼吸去放鬆身體。

